

La serie sobre el embarazo más vendida
QUÉ SE PUEDE ESPERAR
CUANDO SE ESTÁ ESPERANDO
MÁS DE 42 MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS
5.ª EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA
La guía del embarazo que responde de forma sensata a todas las inquietudes de las futuras madres y de los futuros padres, desde la planificación hasta el posparto. Incluye todos los detalles del desarrollo del bebé semana a semana y capítulos completos dedicados al ritmo de vida durante el embarazo, el período anterior a la concepción, el embarazo gemelar y mucho más.
Por Heidi Murkoff
Prólogo del Dr. Charles J. Lockwood, Departamento de Obstetricia, Ginecología y Ciencias de la Reproducción de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale
Planeta

QUÉ SE PUEDE ESPERAR CUANDO SE ESTÁ ESPERANDO

Heidi Murkoff
y Sharon Mazel

Prólogo del Dr. Charles J. Lockwood

Profesor de Salud Femenina en el Anita O'Keefe Young y jefe del Departamento de Obstetricia, Ginecología y Ciencias de la Reproducción de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale

Revisión y prólogo de la edición española
Dr. José M.ª Dexeus Trías de Bes


Planeta

Índice de materias

Capítulo 13: El octavo mes

Capítulo 14: El noveno mes

Parte 3: Gemelos, trillizos y más

Cuando se espera más de un bebé

Parte 4: Después del parto

Parte 7: Complicaciones durante el embarazo

PARTE 1

El principio

CAPÍTULO 1

Antes de concebir

Así que ha decidido formar una familia (o aumentar la familia que ya tenía). Éste es un gran –y también excitante– paso. Pero antes de que el espermatozoide se encuentre con el óvulo para crear al bebé de sus sueños, aproveche la oportunidad de este período anterior a la concepción para prepararse para un embarazo –y un bebé– lo más sano posible. Los pasos que se describen más adelante en este capítulo la ayudarán a usted y al futuro papá a estar en las mejores condiciones posibles antes de dar vida al bebé, les echará una mano con la concepción, y les llevará a la línea de salida del embarazo con todos los sistemas a punto. Si no se queda embarazada enseguida, relájese y sígalo intentando (¡y no se olvide de divertirse mientras lo prueba!). Si ya está embarazada –y no tuvo la oportunidad de seguir estos pasos antes– no se preocupe. Si el test prenatal ya le ha dado la buena nueva, puede empezar este libro por el Capítulo 2, y haga que cada uno de los días de embarazo que le quedan sea lo mejor posible.

Deberes para las mamás antes de concebir

Preparándose para embarcar a este diminuto pasajero en el barco materno. Aquí tenemos unos cuantos pasos que puede dar para que antes de la fecundación ese barco esté en condiciones.

Hágase un chequeo previo. Todavía no es necesario que elija un médico especializado en el período prenatal (aunque éste sería un buen momento para hacerlo; véase la pág. siguiente), pero sería una buena idea que visitara a su ginecólogo o internista para un examen a fondo. Un chequeo pondría al descubierto cualquier problema médico que precisara ser corregido con antelación, o que debiera ser controlado durante el embarazo. Además, el doctor podrá evitar que tome medicamentos que están contraindicados en el embarazo (o la preconcepción), se asegurará de que sus vacunas

estén al día, y le hablará de su peso, la dieta, la bebida u otros hábitos de su estilo de vida, y otros temas relevantes.

Empiece a buscar un facultativo prenatal. Es más fácil empezar a buscar a un tocólogo o una comadrona ahora, cuando el cronómetro del embarazo aún no se ha puesto en marcha, que cuando no pueda retrasar más su primera visita prenatal. Empezar a visitar a su tocoginecólogo mejoraría sus posibilidades, ya desde el comienzo. Si no, pregunte a sus conocidos, busque y tómese el tiempo necesario para elegir a un facultativo que le parezca adecuado (véase la pág. 23 para los consejos sobre la elección). Luego pida visita y un examen preconcepción.

Una sonrisa para el dentista. La visita al dentista antes de quedarse embarazada es casi tan importante como la visita al doctor. Ello se debe a que su futuro embarazo puede afectar a su boca, y posiblemente su boca puede afectar a su futuro embarazo. De hecho, las hormonas del embarazo pueden agravar los problemas de dientes y encías, dejando hecha una desgracia una boca que no se ha cuidado desde el principio. Y lo que es más, las investigaciones indican que las gingivitis pueden estar asociadas con algunas complicaciones del embarazo. Así que, antes de que esté muy ocupada dando vida a un bebé, ocúpese de que su boca esté en plena forma. Asegúrese también de recibir todos los cuidados necesarios, incluyendo radiografías, empastes y cirugía dental, de manera que no tenga que hacerse nada durante el embarazo.

Investigue su árbol genealógico. Eche un vistazo a la salud de los miembros de ambas ramas del árbol familiar (la suya y la de su pareja). Es especialmente importante descubrir si existe un historial de cualquier defecto genético o cromosómico, como el síndrome de Down, la enfermedad de Tay-Sachs, la anemia falciforme, la talasemia, la hemofilia, la fibrosis quística, la distrofia muscular, o el síndrome del cromosoma X frágil.

Uniendo todas las piezas

Al echar un vistazo a esta lista de obligaciones, ¿se ha dado cuenta de que hay mucho que hacer antes de que el espermatozoide se encuentre con el óvulo? ¿Le cuesta decidir por dónde empezar? Para obtener una lista de las preguntas que debe hacer en el momento de elegir un facultativo prenatal, para confeccionar un historial médico y obstétrico completo, una tabla sobre el historial sanitario familiar, y mucha más información útil que la ayudará a organizarse, véase whattoexpect.com.

Eche un vistazo a su historial de embarazos. Si ha estado embarazada antes y ha tenido cualquier tipo de complicación o una que terminara en un parto prematuro o un aborto tardío, o si ha tenido múltiples abortos, hable con su médico sobre las medidas a tomar para que no se repita.

Sométase a un cribado genético si fuera necesario. Pregúntele también a su doctor si debe pasar el test para alguna enfermedad genética común según su procedencia étnica: fibrosis quística si alguno de los dos es caucásico; enfermedad de Tay-Sachs si uno de los dos es de origen judío askenazí, canadiense francés o descendiente de los cajunes de Luisiana; anemia falciforme si son de

ascendencia africana, y algún tipo de talasemia si son de origen griego, italiano, del sudeste asiático o filipino.

Las dificultades obstétricas previas (tales como dos o más abortos, un mortinato, un largo período de infertilidad o un niño con un defecto de nacimiento) o estar casada con un primo u otro pariente son también razones para buscar asesoramiento genético.

Empezando. Mientras está visitando a todos sus médicos y comprobando todos los historiales, pregunte si puede empezar a hacerse algunos tests y chequeos de salud que cualquier mujer embarazada debe realizar. Algunos de ellos son tan fáciles como hacerse un análisis de sangre para saber el estado de:

- Hemoglobina o hematocrito, para detectar la anemia.
- Factor Rh, para saber si es positiva o negativa. Si es usted negativa, su compañero debería hacerse un análisis, para saber si él es positivo. (Si ambos son negativos, no hay que preocuparse más del Rh.)
- Test de la rubéola, para saber si ya está inmunizada.
- Test de la varicela, para saber si está ya inmunizada.
- Tuberculosis (si vive en una zona con una alta incidencia).
- Hepatitis B (si entra en la categoría de alto riesgo, como los trabajadores sanitarios, y no está vacunada).
- Anticuerpos del citomegalovirus (CMV), para determinar si es inmune a esta enfermedad (véase la pág. 541). Si se le ha diagnosticado un CMV, se suele recomendar esperar seis meses a intentar quedar embarazada.
- Toxoplasmosis, si tiene un gato que sale a pasear al aire libre, si suele comer carne cruda o muy poco hecha, o trabaja en el jardín sin guantes. Si el resultado es que es inmune, no deberá preocuparse por la toxoplasmosis nunca más. Si no lo es, empiece ya ahora a tomar las precauciones de la página 89.
- Función tiroidea. Ésta puede afectar al embarazo. Así que si tiene o ha tenido alguna vez problemas tiroideos, o si tiene un historial familiar de enfermedades tiroideas, o si tiene síntomas de éstas (véanse las págs. 196 y 561), este análisis será imprescindible.
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS). A todas las embarazadas se les hace un análisis rutinario de todas las ETS, incluyendo la sífilis, la gonorrea, la clamidiasis, el herpes, el virus del papiloma humano (VPH) y el VIH. Hacerse estas pruebas antes de intentar concebir es todavía mejor (o en el caso del VPH, ponerse la vacuna; véase la pág. siguiente). Incluso si está segura de que no puede tener una ETS, pida el análisis, sólo para confirmarlo.

Reciba tratamiento. Si alguno de los análisis da positivo para una enfermedad que requiere tratamiento, asegúrese de tratarla antes de intentar concebir. Considere también la posibilidad de someterse a cirugía menor no médica, y a cualquier operación médica –mayor o menor– que había estado aplazando. Ahora es el momento, también, de tratar cualquier circunstancia ginecológica que pudiera interferir en su fertilidad o embarazo, entre otras:

- Pólipos, fibroides, quistes o tumores benignos uterinos.
- Endometriosis (cuando las células que normalmente forran el útero se extienden a cualquier otra parte del cuerpo).

- Inflamación pélvica.
- Infecciones recurrentes del tracto urinario, u otras infecciones, tal como la vaginitis bacteriana.
- Una ETS.

Ponga al día sus vacunas. Si en los últimos 10 años no la han revacunado del tétanos o la difteria, que lo hagan ahora. Si sabe que nunca ha tenido la rubéola o que nunca le han puesto la vacuna, o si la analítica demuestra que no es inmune a esta enfermedad, póngase ahora la triple vacuna de sarampión, paperas y rubéola (SPR), y espere un mes antes de intentar concebir (pero no se preocupe si accidentalmente se queda embarazada antes). Si los tests demuestran que no ha tenido nunca la varicela, o tiene un alto riesgo de contraer la hepatitis B, también es recomendable inmunizarse ahora, antes de la concepción. Si tiene menos de 26 años, considere también la posibilidad de vacunarse contra el VPH, pero tendrá que organizarse bien, pues deberá recibir una serie de tres vacunas antes de concebir.

Ponga bajo control sus enfermedades crónicas. Si tiene diabetes, asma, una enfermedad cardiaca, epilepsia o cualquier otra enfermedad crónica, asegúrese de que cuenta con la aprobación de su médico antes de concebir, de que su enfermedad está bajo control antes de quedar embarazada, y de empezar a cuidarse de la mejor manera posible (si no lo está haciendo aún). Si nació con fenilcetonuria (FCU), empiece una dieta estricta sin fenilalanina antes de concebir, y siga con ella hasta el final del embarazo. Es una posibilidad muy poco atractiva, pero es esencial para el bienestar de su hijo.

Si necesita inyecciones contra la alergia, empiece ahora mismo. (Si comienza ahora una desensibilización de la alergia, probablemente podrá continuar después de concebir.) Dado que la depresión inmunitaria puede interferir en la concepción –y en un embarazo sano y feliz– es mejor que se ponga manos a la obra antes de empezar la gran aventura.

Prepárese para suprimir los métodos anticonceptivos. Deshágase de esa última caja de condones y del diafragma (de todos modos deberá hacerse uno nuevo tras el embarazo). Si está utilizando pastillas anticonceptivas, un anillo vaginal o un parche, planifique dejarlos con la ayuda de su médico. Algunos recomiendan no intentar concebir hasta varios meses después de dejar el control hormonal, si es posible, para permitir que su sistema reproductivo pase al menos por dos ciclos normales (mientras tanto, utilice preservativos). Otros dicen que ya se puede intentar concebir cuando se quiera. Sin embargo, tenga en cuenta que puede tardar unos meses o incluso más hasta que sus ciclos sean normales, y hasta que vuelva a ovular.

Si utiliza un DIU, hágaselo quitar antes de intentar concebir. Espere de tres a seis meses después de las inyecciones de Depo-Provera. (Muchas mujeres no son fértiles hasta unos 10 meses como promedio después de dejar la Depo-Provera, así que deberá organizarse con antelación.)

Mejore su dieta. Todavía no es cuestión de comer por dos, pero nunca es demasiado pronto para empezar a comer bien para el bebé que está planeando tener. Lo más importante es asegurarse de que está tomando ácido fólico. Parece ser que tomar suficiente ácido fólico no sólo hace aumentar la fertilidad, sino que los estudios demuestran también que incluir suficientes cantidades de esta vitamina en la dieta de una mujer que desea concebir y al princi-

Hacen falta dos, *baby*

Estoy segura de que, ahora que están intentando tener un bebé, están físicamente más cerca que nunca (eso está garantizado cuando uno se esfuerza en concebir); pero ¿qué pasa con su conexión amorosa? Mientras tratan de formar esa perfecta unión (del espermatozoide y el óvulo), ¿están dejando de lado otra unión muy significativa en sus vidas (la de ustedes dos como pareja)?

Cuando aumentar la familia se vuelve la prioridad número uno, cuando el sexo se convierte en funcional en vez de recreativo, cuando es menos importante disfrutarlo que "haberlo hecho" (y cuando los preámbulos consisten en correr al cuarto de baño para comprobar el estado de la mucosa cervical), a veces las relaciones pueden tensarse. Pero la de ustedes no tiene por qué hacerlo; de hecho, pueden ser unas relaciones más gratificantes que nunca. Para seguir conectados emocionalmente mientras están intentando concebir:

- **Salgan.** Las mamás con experiencia le dirán que *ahora* es el momento de que usted y su pareja salgan de la ciudad, al menos salgan de casa. Una vez que el bebé esté "a bordo", sus días (y noches) de salir improvisadamente se podrán contar con los dedos de una mano. Así que tómense esas minivacaciones para las que han estado ahorrando o esa segunda luna de miel (la pueden llamar luna-del-futuro-bebé). ¿No tienen tiempo para vacaciones? Prueben algo nuevo los fines de semana, preferiblemente algo que no podrán hacer cuando usted tenga que adoptar el estilo de vida de una embarazada (montar a caballo o hacer *rafting*, ¿alguien se apunta?). ¿Necesitan algo más tranquilo? Vayan a un museo un fin de semana, vayan a un multicine de noche y vean una película (o dos), o limítense a ir a cenar a su restaurante favorito (aún no necesitan una canguro).

- **Revivan el romance.** Hacer pis en el palito de un test de ovulación y la presión de hacerlo (¡ahora mismo!) pueden hacer que el sexo parezca un trabajo muy duro. Así que haga volver la diversión a su dormitorio. Suba la temperatura –y no sólo la basal– con un pequeño camisón sexy, una película erótica, uno o dos juguetes sexuales, una ronda de *strip poker* u otro juego para desnudarse, una nueva posición (el *Kama sutra* será aún más útil cuando la barriga empiece a crecer), un nuevo lugar (como la mesa del comedor), o una nueva táctica (un dulce fundido y caliente sobre sus cuerpos, en vez de sobre la copa de helado). ¿Y si no se encuentran cómodos en esta zona de aventuras? Estimule el romance a la luz de la luna, cenando a la luz de las velas o haciéndose mimos frente al hogar.

- **Vayan al unísono.** ¿Está preocupada porque su esposo se preocupa más de las gráficas de la bolsa que de su temperatura basal? ¿Tiene la impresión de que él está hastiado de intentar hacer un bebé? Sea benévola. Sólo porque no esté obsesionado por la ovulación o porque no se embobe delante de una boutique para bebés, no significa que no desee tanto como usted al bebé. Quizá sólo esté representando el papel masculino, o se esté guardando para sí mismo todo el estrés de la concepción. Tal vez se esté concentrando en el negocio de tener un hijo (está trabajando más horas porque quiere proporcionarle un nido adecuado). De cualquier forma, recuerde que sumergirse en la paternidad es un enorme paso para ambos, pero que están dando en equipo. Comuníquense mucho mientras intentan procrear. Se sentirán mejor si saben que están juntos en ello.

pio del embarazo, hace descender de forma espectacular el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural (tales como espina bífida) o un parto a pretérmino. El ácido fólico es un compuesto que se encuentra en los cereales integrales y en los vegetales de hoja verde, y en muchos países se prescribe que se añada a la mayoría de cereales refinados. Pero también recomendamos tomar un suplemento prenatal que contenga al menos 400 mcg de ácido fólico (véase la pág. 116).

También es buena idea ir dejando la comida basura y los alimentos con mucha grasa, y empezar a aumentar el consumo de cereales integrales, fruta, verdura y productos lácteos (que son importantes para los huesos) bajos en grasas. Puede usar como plan básico la dieta del embarazo del Capítulo 5, que es muy equilibrada, pero sólo debe tomar dos raciones de proteínas, tres de calcio, y no más de seis de cereales integrales diarias hasta quedar embarazada; tampoco debe empezar añadiendo esas calorías extra (y si tiene que bajar algo de peso antes de concebir, quizá deba suprimir aún más calorías).

Empiece a modificar su consumo de pescado según las directrices para las futuras mamás (véanse las págs. 129-130). Pero no reduzca su ingesta de pescado, porque es una gran fuente de nutrientes para el desarrollo del bebé.

Si tiene algún hábito dietético que no sería sano durante el embarazo (tal como el ayuno periódico), padece o ha padecido algún trastorno alimentario (tal como la anorexia nerviosa o la bulimia), o está siguiendo una dieta especial (vegetariana, macrobiótica, para diabéticas o cualquier otra), dígaselo a su médico.

Tome vitaminas antes de la concepción. Incluso si está tomando muchos alimentos que contienen gran cantidad de ácido fólico, sigue siendo recomendable tomar un suplemento para embarazadas que contenga 400 mcg de dicha vitamina, empezando preferiblemente dos meses antes de que intente concebir. Otra buena razón para comenzar a tomar el suplemento antes de la concepción: las investigaciones indican que las mujeres que toman un complejo multivitamínico diario que contiene al menos 10 mg de vitamina B_6 antes de quedarse embarazadas o durante las primeras semanas del embarazo experimentan menos episodios de vómitos y náuseas. El suplemento debería contener también 15 mg de zinc, que puede mejorar la fertilidad. No obstante, deje de tomar otros suplementos nutricionales antes de quedarse embarazada, dado que los excesos de ciertos nutrientes pueden ser peligrosos.

Ponga su peso a punto. Tener sobrepeso o un peso inferior al normal no sólo reduce las posibilidades de quedarse embarazada, sino que si concibe, los problemas de peso pueden aumentar los riesgos de tener complicaciones. Así que añada o reste calorías durante el período de preconcepción, según sus necesidades. Si está intentando perder peso, asegúrese de hacerlo despacio y con sensatez, incluso si ello significa retrasar la concepción un par de meses más. Hacer dietas muy estrictas o desequilibradas (incluyendo las bajas en hidratos de carbono y altas en proteínas) puede hacer que sea difícil concebir, y puede tener como resultado un déficit nutricional, que probablemente no es la mejor manera de empezar un embarazo. Si hace poco siguió una dieta muy estricta, empiece a comer de forma normal y concédale a su cuerpo unos pocos meses para volver al equilibrio antes de intentar concebir.

Esté en forma, pero manténgase fresca. Un buen programa de ejercicios

Detectar la ovulación

Saber cuándo tiene lugar la ovulación es clave cuando se está intentando concebir. Aquí les damos algunos consejos para ayudarles a detectar el gran día.

Vigile el calendario. La ovulación a menudo suele darse a mitad de su ciclo menstrual. El ciclo promedio dura 28 días, contando desde el primer día de un período (día 1) hasta el primer día del siguiente. Pero como todo lo relacionado con el embarazo, existe un gran abanico en cuanto a la normalidad de los ciclos menstruales se refiere (pueden durar de 23 a 35 días), y su propio ciclo puede variar ligeramente de un mes a otro. Si lleva un calendario menstrual durante unos pocos meses, tendrá una idea de lo que es normal en usted. Si sus períodos son irregulares, tendrá que estar más alerta ante otros signos de la ovulación (véase más adelante).

Tómese la temperatura. Tomar la temperatura basal corporal o TBC (para ello necesitará un termómetro especial) le puede ayudar a detectar la ovulación. Su TBC es la lectura de base que hará en primer lugar por las mañanas, tras al menos de tres a cinco horas de sueño y antes de salir de la cama, de hablar o incluso de incorporarse. Su TBC cambia a lo largo del ciclo, alcanzando su punto mínimo en la ovulación y subiendo mucho (medio grado) más o menos un día después. Registrar su TBC no le dirá cuándo tiene lugar la ovulación, sino que ésta ha tenido lugar, dos o tres días después de que sucediera. En pocos meses, la ayudará a conocer el patrón de sus ciclos, permitiéndole predecir cuándo tendrá lugar la ovulación en ciclos futuros.

Revise su ropa interior. Otro signo al que puede prestar atención es la aparición, aumento de la cantidad o cambio de la consistencia del mucus cervical (el material que hace que sus braguitas queden pegajosas). Después de acabar su período, no espere mucho, por no decir nada, de mucus cervical. Al ir avanzando el ciclo, notará un aumento de la cantidad de mucus con un aspecto a menudo blanco o nuboso y, si trata de estirarlo entre sus dedos, se romperá. Al irse acercando la ovulación, este mucus se hará más copioso, pero ahora será más delgado, más claro y tendrá una consistencia resbaladiza y parecida a la clara de huevo. Si intenta estirarlo entre sus dedos, se alargará como un cordón de unos pocos centímetros antes de romperse. Éste es otro signo de que se está acercando la ovulación, así como un indicio de que debe salir corriendo del cuarto de baño y ponerse a la labor en el dormitorio. Una vez ha tenido lugar la ovulación, puede que su ropa interior vuelva a estar seca, o que el mucus se haga más grueso. El mucus cervical, combinado con la posición cervical (véase más adelante) y la TBC, puede ser un instrumento extremadamente útil (aunque algo sucio) para detectar el día en que es más probable que

puede ponerla en el buen camino para concebir, y además tonificará y fortalecerá su musculatura, preparándola para las desafiantes tareas de transportar y dar a luz a su futuro bebé. También puede que la ayude a librarse de ese exceso de peso. Sin embargo, no debe pasarse de la raya, dado que un exceso de ejercicio (especialmente si se queda demasiado delgada) puede interferir en la ovulación, y si no ovula, no podrá concebir. ¡Y manténgase fresca!

ovule (y le da mucho tiempo para hacer algo al respecto).

Conozca su cérvix. Dado que su cuerpo siente los cambios hormonales que indican que un óvulo va a ser liberado del ovario, empieza a prepararse para las hordas de espermatozoides que entrarán, para proporcionarle al óvulo las mejores probabilidades de ser fecundado. Un signo detectable de que la ovulación se está preparando es la posición del cérvix. Al empezar el ciclo, el cérvix –el paso en forma de cuello entre la vagina y el útero que tiene que ensancharse durante el parto para dejar paso a la cabeza del bebé– está bajo, duro y cerrado. Al acercarse la ovulación, se retrae, se ablanda un poco, y se abre lo justo para dejar pasar los espermatozoides, que se dirigen hacia la diana. Algunas mujeres pueden notar estos cambios con cierta facilidad, y a otras les es más difícil. Si desea probarlo, investigue su cérvix a diario, utilizando uno o dos dedos, y registre en una gráfica sus observaciones.

Esté atenta. Si es igual que el 20% de las mujeres, su cuerpo le hará saber cuándo está teniendo lugar la ovulación: una punzada de dolor o una serie de calambres en la parte baja de su abdomen (generalmente localizada en un lado, el lado donde está ovulando). Llamado *mittelschmerz* (la palabra alemana para "dolor medio"), este recordatorio mensual de la fertilidad se cree que es el resultado de la maduración y liberación de un óvulo desde un ovario.

Haga pis en un palito. Los equipos de predicción de la ovulación son capaces de detectar la fecha de su ovulación con 12 a 24 horas de adelanto, midiendo los niveles de la hormona luteinizante o LH, que es la última de las hormonas que alcanza su máximo antes de que se dé la ovulación. Haga pis en un palito y espere a que el indicador le diga si está a punto de ovular.

Vigile el reloj. Otra opción en el arsenal de los tests de ovulación es un dispositivo que puede llevar en su muñeca, y que detecta las numerosas sales (cloruro, sodio, potasio) que hay en su sudor, que difieren en los distintos momentos del mes. El llamado aumento de ion cloruro tiene lugar incluso antes del aumento del estrógeno y de la LH, de forma que estos tests de ion cloruro le proporcionan a la mujer un paréntesis de cuatro días para saber cuándo puede estar ovulando, frente al período de 12 a 24 horas del test de la LH. La clave del éxito en el uso de esta tecnología punta está en asegurarse de tener una línea de base muy precisa de sus niveles iónicos (lo que significa que debe llevar el aparato en su muñeca durante al menos seis horas seguidas para tener la línea de base adecuada).

Escupa un poco. El test de la saliva analiza los niveles de estrógeno en su saliva cuando se acerca la ovulación. Cuando está ovulando, una mirada a su saliva bajo el ocular que lleva incorporado el equipo le revelará un patrón microscópico que se parece a las hojas de un helecho o al hielo en el cristal de una ventana. Este test es más barato que los palitos.

Un aumento de la temperatura corporal prolongado puede interferir en la concepción. (Evite los baños calientes, las saunas y la exposición directa a las almohadillas y mantas eléctricas, por las mismas razones.)

Revise su botiquín. Algunos –pero ni muchísimo menos todos– los medicamentos son considerados inseguros durante el embarazo. Si está tomando cualquier medicación ahora (con regularidad o periódicamente, por prescrip-

Conceptos erróneos sobre la concepción

Habrá oído muchos cuentos de abuelas –y de internet– sobre la mejor forma de concebir un bebé. Aquí tenemos algunos que debemos desechar inmediatamente.

Mito: hacer el amor cada día puede hacer disminuir la cantidad de espermatozoides, haciendo más difícil concebir.

Realidad: aunque antes se creía que esto era cierto, las investigaciones más recientes han demostrado que tener relaciones sexuales cada día alrededor de la fecha de la ovulación hace que el embarazo sea ligeramente más probable que si se lleva a cabo día sí día no. ¡Así pues, parece que cuanto más… más!

Mito: llevar calzoncillos tipo bóxer hará aumentar la fertilidad.

Realidad: los científicos deberían pronunciarse ya en el debate bóxers/calzoncillos tradicionales, pero parece que la mayoría de los expertos están de acuerdo en que la ropa interior que lleve el hombre tiene pocas consecuencias en esa carrera para concebir un hijo. Pero sí que hay algo que decir sobre el tema de mantener los testículos frescos y darles un poco de espacio para respirar (véase la pág. 14).

Mito: las relaciones sexuales en la postura del misionero son las que más favorecen la llegada de los espermatozoides a su meta.

Realidad: el mucus cervical, que se vuelve fino y elástico alrededor del momento de la ovulación, es el medio perfecto para los espermatozoides, ya que ayuda a esos chicos a nadar hacia arriba en el tracto vaginal, a atravesar el cérvix y el útero, y a subir por las trompas de Falopio donde les espera el óvulo. A menos que los espermatozoides tengan problemas de motilidad, alcanzarán su meta cualquiera que sea la posición que hayan ustedes adoptado. Sin embargo, no estaría de más quedarse un rato echada después de tener relaciones, de forma que el esperma no se escape de la vagina antes incluso de empezar la carrera.

Mito: un lubricante ayudará al esperma a llegar a la central del óvulo.

Realidad: en realidad, es precisamente lo contrario. Los lubricantes pueden cambiar el pH de la vagina, creando un ambiente inhóspito para los espermatozoides. Así que olvídese de los lubricantes hasta que haya cumplido su misión de concebir.

Mito: el sexo de día ayuda a concebir más deprisa.

Realidad: parece ser que los niveles de espermatozoides son más altos por la mañana, pero no existen evidencias clínicas que confirmen que hacer el amor mientras luce el sol haga aumentar sus posibilidades de concebir. (Pero no se detenga si quiere tener un ratito agradable antes del desayuno.)

ción facultativa o automedicándose), pregúntele a su médico sobre su seguridad durante la preconcepción y el embarazo. Si debe cambiar su medicación habitual, que no es segura, por un sustitutivo, ahora es el momento para hacerlo.

Por otra parte, tampoco las medicaciones a base de hierbas u otro tipo de remedios alternativos deberían convertirse en el centro de su botiquín. Las hierbas son naturales, pero natural no quiere decir automáticamente seguro. Y aún más, algunas hierbas medicinales popu-

lares –como la equinácea, *Ginkgo biloba* o el hipérico– pueden interferir en la concepción. No tome ninguno de estos productos o suplementos sin la aprobación de un médico familiarizado con las hierbas medicinales y los medicamentos alternativos, y su posible efecto sobre la concepción y el embarazo.

Tome menos cafeína. No es necesario prescindir de ese café con leche (o pasarse al descafeinado) si está planeando quedarse embarazada, o una vez lo esté. La mayoría de los expertos creen que hasta dos tazas de café con cafeína (o el equivalente en otras bebidas con cafeína) al día son seguras. Si está acostumbrada a tomar más, estaría bien empezar a moderar el consumo. Algunos estudios han relacionado el exceso de cafeína con una fertilidad más baja.

Baje el consumo de alcohol. Piense antes de beber. Aunque una bebida al día no será dañina en esta fase de preparación del embarazo, un consumo alto de alcohol podría interferir en su fertilidad, distorsionando su ciclo menstrual. Además, una vez que esté intentando activamente concebir, siempre existe la posibilidad de que haya tenido éxito, y beber durante el embarazo está contraindicado.

Deje de fumar. ¿Sabía usted que el tabaco no sólo puede interferir en su fertilidad, sino que también hace envejecer los óvulos? Es cierto: los óvulos de una fumadora de 30 años se comportan como si tuvieran 40 años, haciendo la concepción más difícil y el aborto más probable. Dejar ahora este hábito no sólo es el mejor regalo que puede hacerle a su futuro bebé (antes y después de su nacimiento), sino que también puede hacer más probable que conciba a ese futuro bebé. Para algunos consejos prácticos para dejar de fumar, véanse las páginas 82 y 83.

Diga no a las drogas. La marihuana, la cocaína, el crack, la heroína y otras drogas pueden ser peligrosos para su embarazo. Pueden impedir, en diversos grados, que conciba, y luego, si consigue quedarse embarazada, pueden ser potencialmente dañinas para el feto y pueden también elevar los riesgos de aborto, y de tener un bebé prematuro o un mortinato. Si toma drogas, de vez en cuando o con regularidad, deje de hacerlo inmediatamente. Si no lo consigue, busque ayuda antes de intentar concebir.

Evite toda exposición innecesaria a las radiaciones. Si tienen que hacerle una radiografía por razones médicas, asegúrese de que sus órganos reproductivos estén protegidos (a menos que sean éstos el objetivo de la prueba), y de que las dosis de radiación sean lo más bajas posible. Una vez haya empezado con sus intentos de concebir, informe a los técnicos de rayos X de que podría estar embarazada, y pídales que tomen las precauciones necesarias.

Evite los peligros ambientales. Algunos productos químicos –pero ni mucho menos todos, y generalmente a dosis muy altas– pueden ser dañinos para sus óvulos antes de la concepción, y más tarde para el embrión o el feto en desarrollo. Aunque en la mayoría de los casos el riesgo es pequeño o incluso sólo hipotético, manténgase en la zona fuera de peligro, evitando una exposición potencialmente peligrosa en su trabajo. Tenga especial cuidado si trabaja en el campo de la medicina, la odontología, el arte, la fotografía, los transportes, en una granja o en jardinería, la construcción, en peluquería y cosmetología, en una tintore-

ría o en cierto tipo de fábricas. Contacte con el Ministerio de Sanidad o Empleo para estar al día sobre la seguridad de las embarazadas en el trabajo; véase también la página 220. En algunos casos sería aconsejable, antes de concebir, pedir que la transfieran a otro puesto, cambiar de trabajo o tomar precauciones especiales, si le es posible.

Dado que unos niveles de plomo elevados mientras concibe podrían ser problemáticos para su bebé, hágase un análisis para saber si ha estado expuesta al plomo en su lugar de trabajo o en cualquier otro sitio, tal como sucede a veces al beber agua del grifo o en su propia casa (véase la pág. 91). También debe evitar una exposición excesiva a otras toxinas del hogar.

Esté fiscalmente en forma. Tener un bebé es caro. Así que, junto con su pareja, debería revaluar sus presupuestos y establecer un plan financiero sensato. Como parte de su plan, averigüe la cobertura sanitaria de que dispone en cuanto a los cuidados prenatales, el parto y los cuidados del bebé. Si está inscrita en una mutua o aseguradora y su cobertura no empieza hasta una determinada fecha, considere la posibilidad de retrasar su embarazo. Y si desea realizar algún cambio, hágalo antes de concebir, ya que en los seguros suele existir un período de carencia para los embarazos. Y si aún no ha hecho testamento, ahora es el momento de hacerlo.

Infórmese de sus derechos laborales. Averigüe todo lo que pueda sobre los derechos laborales de la embarazada (véase la pág. 212). Si está planeando cambiar de trabajo, quizá debería considerar la posibilidad de ese trabajo perfecto para una madre de familia ahora, para no tener que ir a las entrevistas con una barriga ya crecida.

Empiece a seguir la pista. Familiarícese con su ciclo menstrual y aprenda los signos de la ovulación, de forma que pueda acertar con el momento preciso para tener relaciones (véase el recuadro de la pág. 8). Saber exactamente cuándo hace usted el amor también la ayudará a fijar la fecha de la concepción más tarde, lo que hará más fácil el cálculo de la fecha de salida de cuentas.

Concédase tiempo. Tenga en cuenta que una mujer sana de 25 años tarda de media seis meses en quedar embarazada, y más en el caso de una mujer de más edad. También se puede tardar más si su compañero es mayor. Así que no se estrese si la magia del bebé no aparece de inmediato. Limítese a repetir esos divertidos intentos, y concédase al menos seis meses antes de consultar con su facultativo y, si fuera necesario, con un especialista en fertilidad. Si tiene más de 35 años, quizá debería consultar con el médico a los tres meses de intentar concebir.

Relájese. Éste es, sin ninguna duda, el paso más importante de todos. Desde luego, está muy ilusionada con su futuro embarazo, y es más que probable que esté un poco estresada con el tema. Pero, precisamente, estar ansiosa con respecto a la concepción podría evitar que concibiera. Aprenda ejercicios de relajación y suprima todo el estrés posible de su vida diaria.

Preparación para los futuros papás

Como futuro papá, todavía no tendrá que proporcionarle a su futuro hijo cobijo y comida, pero hará una contribución vital en el proceso de concebir un bebé (mamá no lo podría hacer sin usted). Estos pasos de la preconcepción pueden ayudarle a que la fecundación sea lo más sana posible.

Visite a su médico. Aunque no sea usted el que va a llevar al bebé –al menos no hasta el parto–, también deberá pasar por un chequeo antes de empezar a concebir a su hijo. Después de todo, que el bebé esté sano requiere de la participación de dos cuerpos sanos. Un examen médico minucioso podrá detectar cualquier anomalía médica (como unos testículos que no han descendido, o quistes o tumores testiculares) que pudiera interferir en la concepción o en un embarazo sano para su compañera, así como asegurar que cualquier enfermedad crónica, como la depresión, que pudiera evitar la concepción, esté bajo control. Cuando esté en el despacho del médico, pregunte sobre los efectos que pueda tener sobre el sexo cualquier medicamento que le hayan prescrito, o cualquier otra medicación o hierbas medicinales que esté tomando. Algunos de ellos pueden provocar disfunción eréctil o un recuento bajo de espermatozoides, dos cosas que no desea en absoluto cuando se trata de concebir un hijo.

Si fuera necesario, hágase un cribado genético. Si su esposa va a hacerse un cribado genético, considere la posibilidad de unirse a ella, especialmente si tiene usted un historial familiar con un problema genético, o cualquier otra anomalía.

Mejore su dieta. Cuanto mejor sea su alimentación, más sano será su esperma, y más probable será que su pareja conciba. Su dieta debería ser equilibrada y sana, incluyendo gran cantidad de frutas y verduras frescas, cereales integrales y proteínas magras. Para asegurarse de que obtiene cantidades adecuadas de los nutrientes más importantes (especialmente vitamina C, vitamina E, vitamina D, zinc y calcio, todos los cuales parecen afectar a la fertilidad o a la salud del esperma), tome un suplemento vitamínico-mineral mientras intenta dejar embarazada a su pareja. Dicho suplemento debería contener ácido fólico; una ingesta baja de dicho nutriente en los futuros papás se ha relacionado con una fertilidad escasa, así como con defectos congénitos.

Vigile su estilo de vida. Aún no se tienen todas las respuestas, pero las investigaciones están empezando a demostrar que el consumo de drogas –incluyendo el abuso del alcohol– por parte del hombre antes de la concepción podría impedir el embarazo, o hacer que los resultados del embarazo sean decepcionantes. Los mecanismos aún no están muy claros, pero parece que tomar drogas o beber demasiado a diario puede dañar a los espermatozoides, así como reducir su número y alterar la función testicular y reducir los niveles de testosterona (y ése no es un buen panorama cuando se está intentando concebir). Beber mucho (el equivalente a dos copas diarias o cinco en un solo día) durante el mes anterior a la concepción también podría afectar al peso del bebé al nacer. También debe tener en cuenta que si reduce la cantidad de alcohol o lo suprime por completo, a su pareja le será mucho más fácil hacer lo mismo. Si no

se ve capaz de dejar las drogas o reducir su ingesta de alcohol, busque ayuda de inmediato.

Ponga su peso a punto. Los hombres con un IMC muy alto (el índice de masa corporal, una medida de la cantidad de grasa corporal, basada en la altura y el peso) tienen más probabilidades de no ser fértiles que los hombres con un peso normal. Incluso un aumento de unos 8 kg en su peso podría disminuir la fertilidad en un 10%, según los investigadores. Así pues, vigile su peso cuando intente concebir.

Deje de fumar. Nada de si… y… o pero…: fumar reduce el número de espermatozoides y hace más difícil la concepción. Además, dejarlo ahora mejorará la salud de todos sus familiares, dado que ser fumador pasivo es casi tan peligroso para ellos como el hecho de ser fumador activo. De hecho, puede hacer aumentar el riesgo de que su futuro bebé sufra SMSL (síndrome de la muerte súbita del lactante).

No se intoxique. Los niveles altos de plomo, así como los de algunos disolventes orgánicos (tales como los que se hallan en las pinturas, colas, barnices y desengrasantes metálicos), pesticidas u otros productos químicos pueden interferir en la fertilidad masculina, así que evite o limite su exposición en lo posible, como medida de precaución antes de la concepción.

Manténgalos fresquitos. Cuando los testículos están sobrecalentados, se impide la producción de espermatozoides. De hecho, prefieren mantenerse un par de grados más frescos que el resto de su cuerpo, motivo por el cual cuelgan algo alejados de éste. Así que evite los baños y las duchas calientes, las saunas, las mantas eléctricas y las ropas ajustadas, tales como los tejanos apretados. También debería evitar los calzoncillos sintéticos, que pueden sobrecalentarle cuando hace calor. Y no apoye su portátil en su regazo, dado que el calor de éste puede hacer aumentar la temperatura de su escroto y disminuir la cantidad de espermatozoides. Hasta que conciban, deje su portátil sobre la mesa.

Manténgalos seguros. Si practica usted algún deporte rudo (incluyendo el fútbol, el baloncesto, el hockey, el béisbol o montar a caballo), lleve un dispositivo de protección para evitar dañar sus genitales, lo que podría perjudicar a su fertilidad. Incluso montar demasiado en bicicleta podría causar problemas. Según algunos expertos, la presión constante en los genitales por el sillín de la bicicleta podría interferir en la concepción, al dañar las arterias y los nervios. Si siente un adormecimiento y/o hormigueo, y cambiar del sillín o levantarse de él periódicamente mientras monta no lo evitan, sería una buena idea montar menos en bicicleta durante el período de intentar concebir. Los genitales entumecidos no funcionan tan bien como debieran. Si el entumecimiento (y/o hormigueo) no desaparece, consulte con su médico.

Relájese. Seguro que tiene muchas cosas en su cabeza cuando contempla la posibilidad de traer un bebé a sus vidas; y sí, ahora tiene una lista de deberes para la preconcepción para estar lo suficientemente ocupado antes de estar atareado concibiendo el bebé. Pero no se olvide de tomarse un tiempo para relajarse. El estrés no solo afecta a su libido y a su rendimiento sexual, también afecta a sus niveles de testosterona y a su producción de esperma. Cuanto menos se preocupe, más fácil será la fecundación. ¡Así que relájese y disfrute con los intentos!